



kursprogram

HT2023



möten med färg **VÅGA MÅLA**

Möten med färg fyllda av skratt, kreativitet och nya vänner.

WWW.ZENART.INFO

Upptäck kraften & glädjen i möten med färg.

Det ska vara enkelt att gå på kurs eller workshop

Vi ser till att allt material finns på plats oavsett om det är i naturen eller inomhus.

Ingen av våra kurser kräver förkunskaper.

Varje event startar med en övning för att koppla av och få fokus.

Fokus är på att ha kul, bli mer kreativ och få pröva nytt.

Det finns ett tema att följa för de som önskar.

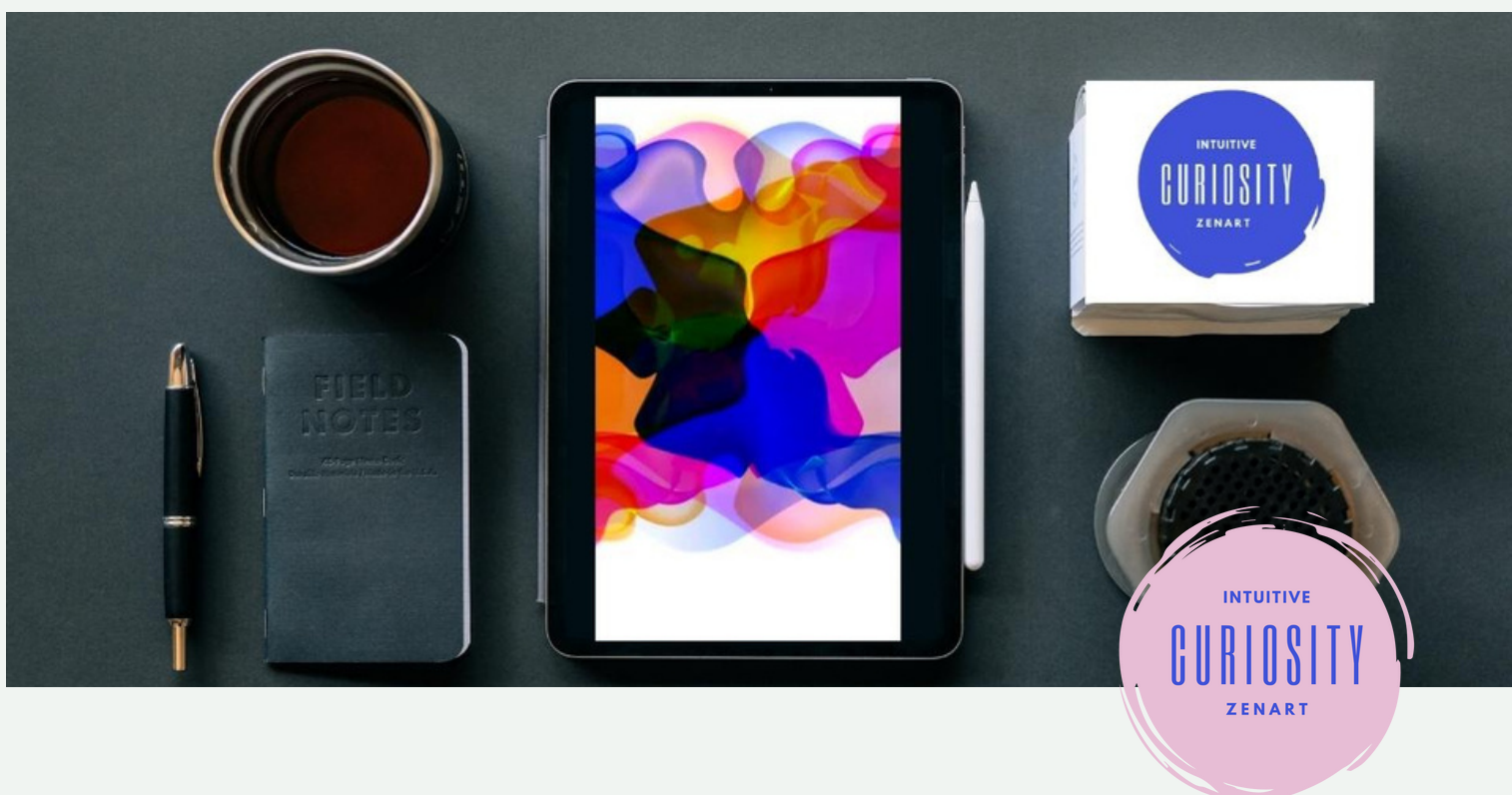
Man har alltid kreativ frihet om man vill skapa något utanför temat.

För dig som vill utvecklas i ditt skapande finns nu även Konstklubben för kreativa äventyr samt en kurs i Intuitivt Måleri.

I alla kurser använder jag tekniker, övningar, material som jag har lärt mig genom att i över 30 år hålla i konstkurser i Sverige, Kina, Malaysia, Singapore och Australien.

I den här kurskatalogen hittar du vårt ordinarie utbud, men vi skapar gärna ett kreativt event för grupper.

Välkommen med [anmälan](#) eller frågor till Ingela, 0738775422, Ingela@zenart.info





kursprogramm



INTUITIVE
CURIOSITY
ZENART





kursprogram

Lyssna på din intuition,

Vi får tusentals intryck och meddelande varje dag.

När vi ska ta ett beslut så finns oändligt med information och valmöjligheter.

Många runt oss vill ge oss råd och till slut känner vi oss vilse, trötta och stressade. Vi har svårt att svara på frågor om vad vi vill. Allt ifrån småsaker som vad vi vill göra i helgen, till vad vi drömmer om och vad vi värderar. Bakom varje beslut finns också en känsla och när vi agerar utan att lyssna inåt uppfattar vi ibland inte den bakomliggande orsaken till våra beslut.

Vi saknar en vana att lyssna inåt och fatta beslut utan stress.

Kreativ Meditation är ett verktyg för att pröva olika metoder för att hitta ditt sätt att lyssna inåt.

Du lär dig en vana för att lyssna inåt och fatta beslut utan stress.

Passar dig som:

Vill lära dig enkla sätt att koppla av.

Vill veta mer om vad du verkligen vill.

Vill hitta din kraft genom dina känslor

På nästa sida hittar du datum och detaljer för kursen i [Kreativ Meditation](#).





kursprogram

Kreativ Meditation,

Du lär dig en process för att koppla av, lyssna inåt, minska oro och öka kreativitet.

Processen är: avkoppling/meditation, kreativitet och reflektion.

Metoden är enkel och varje övning tar ca 20 - 30 min.

Materialen är en anteckningsbok och pennor.

Du behöver inte kunna något om meditation eller måleri för att vara med.

Efter kursen har du en verktygslåda av övningar för att koppla av, lyssna inåt, fokusera och bli mer kreativ.

Datum 14/9, 28/9 och 5/10

Tid: 18 - 21

Plats: Bilda, Drottninggatan 40

Pris: 2600:- endast 10 platser

Kursledare: Ingela Johansson

Anmälan: ingela@zenart.info

Allt material och fika ingår.

Några röster från deltagare:

"Jag känner mig tryggare med mig själv."

"Metoden har hjälpt mig att sortera vad som är viktigt och inte."

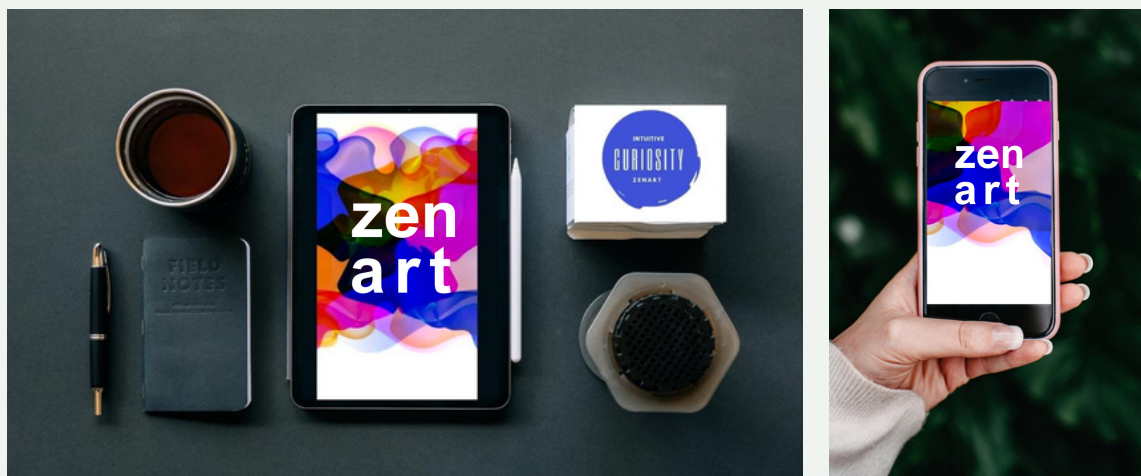
"Jag känner mig mer närvarande."

"Jag blev medveten om hur mycket vi påverkas av färger, och hur glad jag blev av färg."



Kreativ Meditation

onlinekurs



Du lär dig en process för att koppla av, lyssna inåt, minska oro och öka kreativiteten.

Processen är: avkoppling/meditation, kreativitet och reflektion.

Online kursen är uppbyggd på två tillfällen i veckan under tre månader.

Metoden är enkel och varje övning tar 20- 30 min, som du gör när det passar dig.

I kursen ingår 24 tillfällen med övningar, video och audiofiler.

Du behöver inte kunna något om meditation eller måleri för att vara med.

Efter kursen har du en verktygslåda av övningar för att koppla av, lyssna inåt, fokusera och öka din kreativitet.

Pris: 990:-

Kursledare: Ingela Johansson

Anmälan: Köp på Zenart.info eller Epassi, Wellnet som friskvårdskurs

Material: anteckningsbok och fyra pennor

Några röster från deltagare:

"Jag känner mig tryggare med mig själv."

"Metoden har hjälpt mig att sortera vad som är viktigt och inte."

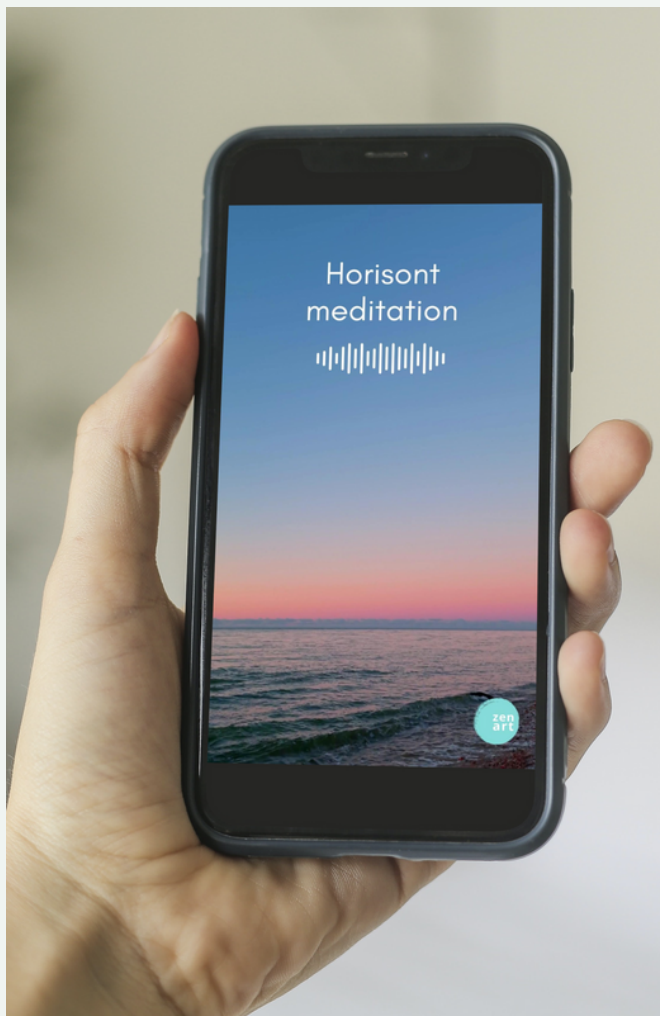
"Jag känner mig mer närvarande."

"Jag blev medveten om hur mycket vi påverkas av färger, och hur glad jag blev av färg."



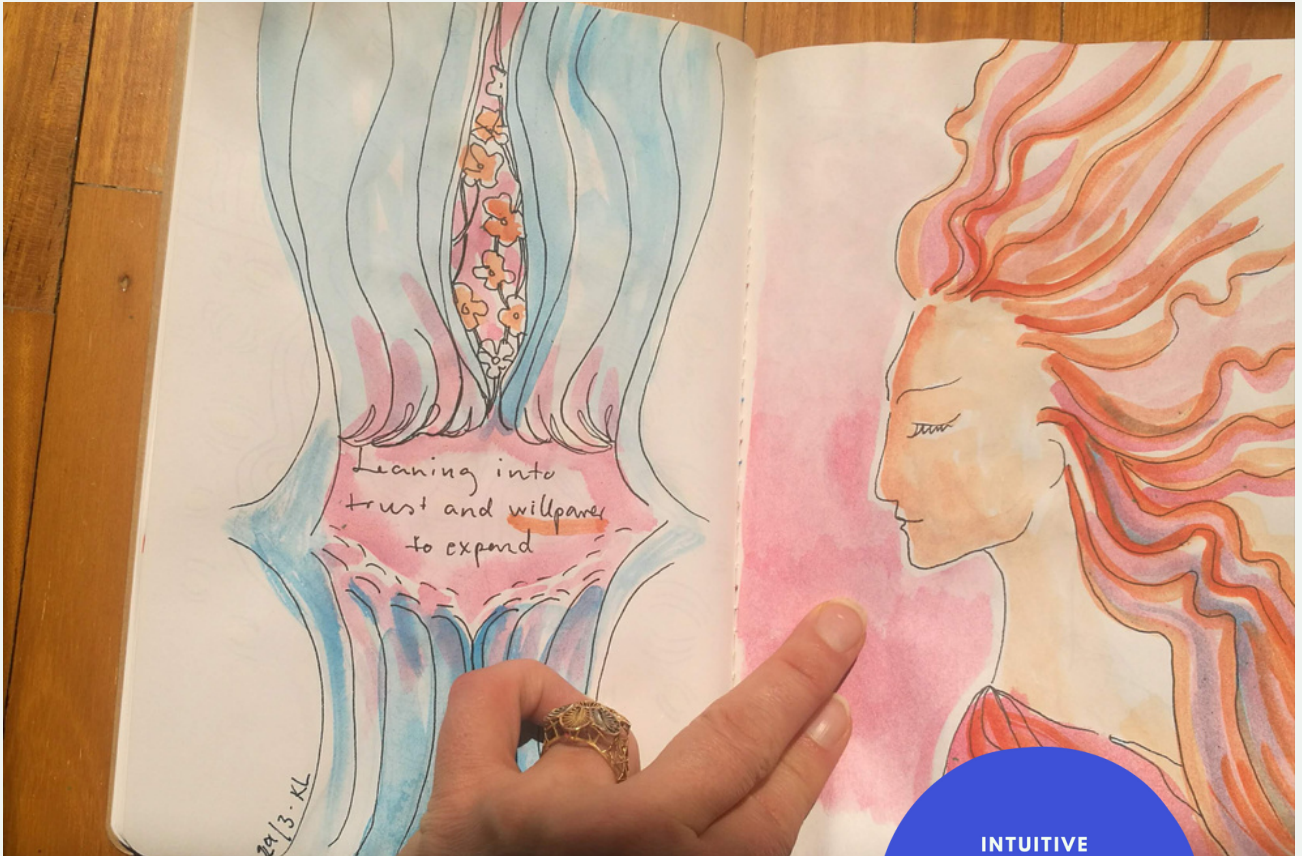
Kreativ Meditation

onlinekurs





kursprogramm



Intuitivt Måleri **NYHET**

Det här är kursen för dig som vill utforska tekniker och material för att skapa intuitivt. Vi kommer att pröva att meditera och skapa fritt, nätteknik från Kusama, Asemisk skrift, Mandala måleri, Enzo och naturligtvis kommer ni hela tiden att ha utrymme för kreativ frihet. Måleri med alla sinnen med musik, doft, textur och upplevelse. Du behöver ingen erfarenhet av måleri eller meditation för att vara med.

Datum: 12/10, 19/10 och 26/10

Tid: 18 - 21

Plats: Bilda, Drottninggatan 40

Pris: 2600:-, 8 personer

Kursledare: Ingela Johansson

Anmälan: ingela@zenart.info

Material, canvas och fika ingår.

"To paint from heart and spirit." Kusama





kursprogramm



INTUITIVE
CURIOSITY
ZENART



This is
me
on April 26th
1987

Hilma af Klint & Kusama

Vi inspireras av 2 av konstvärldens giganter. Hilma af Klint som målade abstrakt mästerverk av universum före sin samtid och Kusama som utgår från att vi och universum utgår ifrån prickar. Två mästare som hittade sitt eget sätt att skapa. Vi kommer att lära oss mer om dess två och skapa inspirerade upplevelsen. Vi kommer att jobba fritt på canvas med akryl och blandtekniker. Du behöver ingen erfarenhet för att vara med.

Datum: 28/10

Tid: 13 - 15

Plats: Bilda, Drottninggatan 40

Pris: 1290:-

Kursledare: Ingela Johansson

Anmälan: ingela@zenart.info

Material, canvas och fika ingår.

"To paint from heart and spirit."





workshop

SKOGSMÅLERI, workshop

Hur du kan uppleva färg och natur för att må bättre, få mer harmoni och skapa det du vill. Vi prövar skogsbad, och målar med akryl. Du får lära dig mer om kopplingen mellan färger, natur och välmående. Inga förkunskaper behövs.

Datum: 26:e augusti, 9:e september

Tid: kl. 13 -15

Plats: Vi ses utanför Naturum, Mariebergsskogen

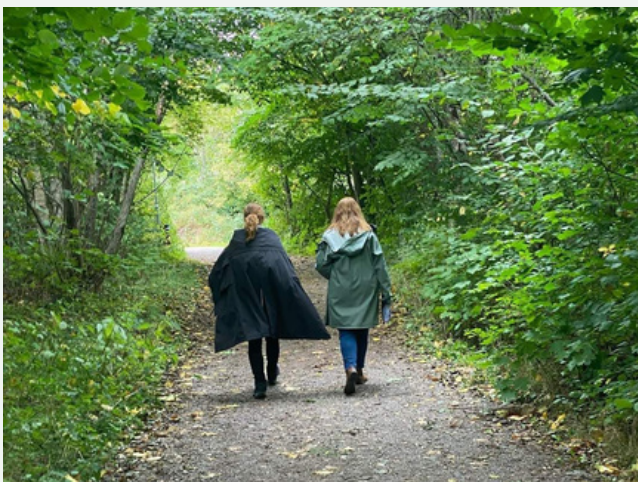
Pris: 490:-per/person

Kursledare: Ingela Johansson

Anmälan: ingela@zenart.info

Material och fika ingår

"Jag sov bättre efter skogsbad." Peter M





konstklubben

Klubben för kreativa äventyr.

Längtar du efter att pröva något nytt i ditt skapande som att testa nya tekniker, material och få inspiration av andra konstnärer, och träffa likasinnade.

En vecka innan varje äventyr kommer information om temat för kommande träff. Mellan träffarna finns övningar för den som vill. Det kan bli överraskningar som gästföreläsare. Jag kommer att ta inspiration från de workshops jag hade i Singapore, Bali och Australien. Blir det här ett koncept och en grupp som trivs ihop, så är tanken att vi fortsätter att utvecklas tillsammans. Du behöver ingen erfarenhet för att vara med.

Plats: Bilda, Drottninggatan 40 eller på annan plats centralt i Karlstad beroende på Tema.

Tid: 18 - 21

Datum för hösttermin: 4/9, 2/10, 30/10 och 27/11 samt övningar mellan varje tillfälle

Pris: 2600:- material och fika ingår

Kursledare: Ingela Johansson

Antal i gruppen: 6 - 9 personer

Frågor och anmälan till: ingela@zenart.info





wine&paint

Ha kul med färg, och måla tillsammans

Passar utmärkt för födelsedag, afterwork, en kväll med kompisgänget, för par eller för att träffa nya vänner.

Måla med akryl på canvas, med ett glas och samtal med goda vänner.

Man behöver inte kunna måla för att vara med, utan fokus är på att ha kul.

Aktiviteten leds av konstnär Ingela Johansson.

Räkna med en färgglad kväll där du får energi.

Idag samarbetar vi med Clarion Collection Hotel Plaza.

Pris: 480:- p/person för måleri och material. Vin och mat tillkommer.

För aktuella datum se vår hemsida.

För boknng:

ingela@zenart.info





friskvård

En må bra dag utanför kontoret

Vi kan skraddarsy evet i naturen där vi kombinerar skogsbad med kreativitet.

En dag med måleri, skog & rörelse. Tänk dig en färgfyllt naturupplevelse, där vi utforskar våra sinnen med kreativitet. Man behöver inte kunna måla för att vara med, utan fokus är på att ha kul med färg och umgås. Leds av konstnär Ingela Johansson. Vi ser fram emot en färgrik, energirik och sinnesfylld dag.

Längd, skog och innehåll skraddarsys efter era önskemål.

ingela@zenart.info

073-8775422





Det ska vara enkelt att gå på kurs eller workshop

Vi ser till att allt material finns på plats oavsett om det är i naturen eller inomhus.

Ingen av våra kurser kräver förkunskaper.

Varje event startar med en övning för att koppla av och få fokus.

Fokus är på att ha kul, bli mer kreativ och få pröva nytt.

Man har alltid kreativ frihet om man vill skapa något utanför temat.

Möten med färg leder ofta till skratt, utveckling och nya vänner.

Kursledare Ingela Johansson:

Jag har arbetat med kreativitet i över 30 år som lärare, formgivare och konstnär i Sverige och Sydost Asien. Meiditationsintresset startade i tonåren men det var först 2014 som det blev en daglig rutin när jag upptäckte hur mycket enklare det blev att hantera att vara kreativ under tidspress. 2016 startade kurser i vad som idag är Zenart. 2019 kom jag ut med boken "Create to Flow".

Jag är även verksam som konstnär, och du hittar konsten på Swedishartanddesign.com.

Att ha kul, och upptäcka vad kombinationen av kreativitet och meditation kan göra för vår hälsa är fokus i kurserna.

"Ingela tycker att det är oerhört roligt att måla och glädjen skiner igenom i hennes kurser"

Susanne Wallin





**Hör av dig om du är osäker på
vilken kurs som passar dig.**

ingela@zenart.info

WWW.ZENART.INFO



INTUITIVE
CURIOSITY
ZENART



Välkomna att
VÅGA MÅLA

